

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

### Тема: Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні

#### План:

1. Зовнішні ознаки мікроциклу
2. Типи мікроциклів
3. Методика побудови мікроциклів

**Мікроцикл** – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або майже тижневою тривалістю, що включає звичайні (від двох до декількох) заняття.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз у його структурі – стимуляційної фази (кумулятивної) і відновної фази (розвантаження і відпочинок). При цьому рівні поєднання (за часом) цих фаз зустрічаються лише в тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді фаза стимуляції значно перевищує відновну, а в змагальному – їх співвідношення стають більше варіативними;

- часто закінчення мікроциклу пов'язане з відновною фазою, хоча вона зустрічається і в його середині;

- регулярна повторюваність в оптимальній послідовності занять різної спрямованості, різного об'єму і різної інтенсивності.

Аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволяє виділити певне число узагальнених за напрямками тренувальних мікроциклів: втягувальних, базових, контрольних-підготовчих, підвідних, а також змагальних і відновних.

У практиці окремих видів спорту зустрічається *від чотирьох до дев'яти* різних типів мікроциклів.

**Втягувальні мікроцикли** характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються в першому мезоциклі підготовчого періоду, а також після хвороби.

**Базові мікроцикли** (загальнопідготовчі) характеризуються великим сумарним об'ємом навантажень. Їхні основні цілі – стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, рішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, вольової, спеціальної психічної підготовки. Через це базові мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

**Контрольно-підготовчі** мікроцикли діляться на спеціально-підготовчі і модельні.

**Спеціально-підготовчі мікроцикли**, що характеризуються середнім об'ємом тренувального навантаження і високою змагальною або колозмагальною інтенсивністю, спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності в змаганнях, удосконалення техніко-тактичних навичок і вмінь, спеціальну психічну підготовленість.

**Моделльні мікроцикли** пов'язані з моделюванням змагального регламенту в процесі тренувальної діяльності і спрямовані на контроль за рівнем підготовленості і підвищення здібностей до реалізації накопиченого рухового потенціалу спортсмена. Загальний рівень навантаження в ньому може бути вищим, ніж у майбутньому змаганні (правило перевищеної дії).

Ці два види контрольно-підготовчих мікроциклів використовуються на завершальних етапах підготовчого і змагального періодів.

**Підвідні мікроцикли.** Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним. Це залежить від системи підведення спортсмена до змагань, особливостей його підготовки до головних стартів на завершальному етапі. У них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення і психічної настроєності. У цілому вони характеризуються невисоким рівнем об'єму і сумарної інтенсивності навантажень.

**Відновні мікроцикли** зазвичай завершують серію напружених базових, контрольно-підготовчих мікроциклів; відновні мікроцикли планують і після напруженої змагальної діяльності. Їхня основна роль зводиться до забезпечення оптимальних умов для відновних й адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

**Змагальні мікроцикли** мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань у різних видах спорту, загальним числом стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами, безпосереднім підведенням до них і відновними заняттями, а також можуть включати і спеціальні тренувальні заняття в інтервалах між окремими стартами та іграми.

У практиці спорту широко застосовуються також *ударні мікроцикли*. Вони використовуються в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежений, а спортсменові необхідно швидше добитися певних адаптаційних перебудов. При цьому ударним елементом можуть бути об'єм навантаження, його інтенсивність, концентрація вправ підвищеної технічної складності і психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах зовнішнього середовища. *Ударними* можуть бути *базові, контрольно-підготовчі і змагальні мікроцикли* (залежно від етапу річного циклу і його завдань).

В окремих мікроциклах слід планувати як роботу різної спрямованості, що забезпечує вдосконалення різних сторін підготовленості, так і роботу більш-менш вираженої переважної спрямованості відповідно до закономірностей побудови тренування на конкретних етапах річної і багаторічної підготовки.

**Методика побудови мікроциклів** залежить від ряду факторів. До них відносяться: особливості протікання процесів стомлення і відновлення в результаті виконання навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як діють на спортсмена різні за

величиною і спрямованістю навантаження, якою є динаміка і тривалість процесів відновлення після них; не менш важливими є відомості про кумулятивний ефект декількох різних за величиною і спрямованістю тренувальних навантажень; а також знати про можливість використання малих і середніх навантажень з метою інтенсифікації процесів відновлення працездатності після виконання великих і значних навантажень. При плануванні протягом дня двох або трьох занять із різними навантаженнями необхідно враховувати закономірність коливань працездатності і механізми, що їх обумовлюють.

### **Питання для самоперевірки та контролю знань**

1. Що таке мікроцикл?
2. Назвіть типи мікроциклів
3. Чим обумовлений зміст мікроциклів?

### **Список використаної літератури:**

1. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 4.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
8. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.